＜　離乳食献立表①　＞

作成日 2023/3/31 (金)

5月

日	曜日	未満児食	＊完了期（ばくばく期）：歯ぐきで噛みつぶせるかたさ	＊後期（かみかみ期）：指でつまんでつぶせるかたさ	＊中期（もぐもぐ期）：舌でつぶせるかたさ	＊初期（ごっくん期）：なめらかなすりつぶし
対象者		（離乳食　終了）	（目安　生後　１２　～　１８ヶ月）	（目安　生後　９　～　１１ヶ月）	（目安　生後　７　～　８ヶ月）	（目安　生後　５　～　６ヶ月）
1	月	キーマカレー さつまいもチップス 春雨サラダ ゆでブロッコリー フルーツ（オレンジ）	軟飯（８０～１００ｇ） 鶏そぼろと大豆のケチャップ煮 さつま芋の煮物 春雨の和え物（マヨドレ　なし） すまし汁（玉ねぎ・人参・ブロッコリー）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁（玉ねぎ・人参・ブロッコリー）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 汁物（玉ねぎ・人参・ブロッコリー）	１０倍かゆ さつま芋のペースト ブロッコリーのペースト
2	火	麦入りごはん 鶏肉の磯辺揚げ マカロニサラダ 味噌汁（ごぼう・人参・わかめ） かみかみふりかけ	軟飯（８０～１００ｇ） 鶏肉の漬焼 マカロニのツナ和え（マヨドレ　なし） 人参の煮物 味噌汁（玉ねぎ・わかめ）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 白身魚の煮付 人参の煮物 味噌汁（玉ねぎ・わかめ）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 白身魚の煮付 人参の煮物 汁物（玉ねぎ・人参）	１０倍かゆ 白身魚のペースト 人参のペースト
6	土	スタミナ丼 ブロッコリーのごま和え すまし汁（小松菜・玉ねぎ・人参） ーロゼリー	軟飯（８０～１００ｇ） 豚肉と野菜の炒め物（焼肉のたれ　なし） 厚揚げの煮物 ブロッコリーの和え物（ごま　なし） すまし汁（小松菜・玉ねぎ・人参）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁（小松菜・玉ねぎ・人参）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 汁物（小松菜・玉ねぎ・人参）	１０倍かゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト
＜　離乳食の進めるポイント　＞ ①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。 ②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 （消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為） ③魚は白身魚（鱈やホキなど）→赤身魚（鮭・鯖など）→青魚（鯖・鰺など）へ移行する。 ④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。 ⑤牛乳は１歳以降から。（鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する場合がある） ⑥ハチミツは満１歳まで使わない。（ボツリヌス菌中毒症状を引き起こす可能性あり）			歯ぐきでかみつぶせるかたさ 味付けは薄味を心がける。 未満児の食事の切り方を小さくする 調理方法（揚げ物を煮物や焼き物へ）の変更	指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。 やわらかければさいの目の大きさ。 味付けは薄味を心がける。	フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。 みじん切りにした野菜はむせやすいので すりつぶすか、とろみをつける。 味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。	ペースト状～ジャム状・すりおろし状態 味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。 おやつはなし（ミルク） ＊分量については聞き取りながら進める

＜　離乳食献立表①　＞

作成日 2023/3/31 (金)

5月

日	曜日	未満児食	＊完了期（ぱくぱく期）：歯ぐきで噛みつぶせるかたさ	＊後期（かみかみ期）：指でつまんでつぶせるかたさ	＊中期（もぐもぐ期）：舌でつぶせるかたさ	＊初期（ごっくん期）：なめらかなすりつぶし
対象者		（離乳食　終了）	（目安　生後　１２　～　１８ヶ月）	（目安　生後　９　～　１１ヶ月）	（目安　生後　７　～　８ヶ月）	（目安　生後　５　～　６ヶ月）
8	月	ごはん 白身魚のサクサク焼 さつま芋サラダ 高野豆腐とごぼうの煮物 スープ（しめじ・人参・玉ねぎ）	軟飯（８０～１００ｇ） 白身魚の照焼 さつま芋の和え物（レーズン・マヨドレ　なし） 高野豆腐とひじきの煮物（ごぼう　なし） スープ（しめじ・人参・玉ねぎ）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 すまし汁（玉ねぎ・人参）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 汁物（玉ねぎ・人参）	１０倍かゆ 白身魚のペースト さつま芋のペースト
9	火	豆腐のふわふわ丼 小松菜のごま和え 味噌汁（玉ねぎ・人参・わかめ） フルーツ（オレンジ）	豆腐と鶏肉と玉ねぎの丼（卵　なし） 小松菜の和え物（えのき）（ごま　なし） 白菜の煮浸し（人参） 味噌汁（玉ねぎ・人参・わかめ）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 豆腐と玉ねぎの煮物（卵・きぬさや　なし） 小松菜の煮浸し（白菜・人参） 味噌汁（玉ねぎ・人参・わかめ）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 豆腐と玉ねぎの煮物（卵・きぬさや　なし） 小松菜の煮浸し（白菜・人参） 汁物（玉ねぎ・人参）	１０倍かゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト
10	水	麦入りごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め 春雨の中華和え ゆでブロッコリー ヨーグルト	軟飯（８０～１００ｇ） 豚肉と玉ねぎの炒め物（オイスターソース・ごま油　なし） 春雨の和え物（ごま油・酢・ごま　なし） ブロッコリーの煮浸し すまし汁（チンゲン菜・人参）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁（チンゲン菜・人参）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 汁物（チンゲン菜・人参）	１０倍かゆ チンゲン菜のペースト 人参のペースト
11	木	豆ご飯 アジの竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草と白菜の塩昆布和え すまし汁（花麩・大根・わかめ）	軟飯（８０～１００ｇ） 白身魚の漬焼（しょうが　なし） かぼちゃのそぼろ煮（しょうが　なし） ほうれん草と白菜の和え物（塩昆布　なし） すまし汁（花麩・大根・わかめ）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 すまし汁（花麩・大根・わかめ）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 汁物（大根・人参）	１０倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト
12	金	麦入りごはん タンドリーチキン フライドポテト おかかサラダ 味噌汁（揚げ・キャベツ・青ねぎ）	軟飯（８０～１００ｇ） 鶏肉の照焼 じゃが芋の煮物 切干大根のおかか和え（かにかま・酢・マヨドレ　なし） 味噌汁（揚げ・キャベツ・青ねぎ）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 鶏ささみの煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁（キャベツ・人参）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 鶏ささみの煮付 小松菜の煮浸し 汁物（キャベツ・人参）	１０倍かゆ 小松菜のペースト 人参のペースト
13	土	チャンポン麺（豚肉・ちくわ・白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・青ねぎ） 豆腐シューマイ フルーツ（バナナ）	チャンポン麺 （豚肉・玉ねぎ・人参・干しいたけ・青ねぎ）（ちくわ　なし） さつま芋の煮物 白菜の和え物	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 白身魚と白菜の煮物 さつま芋の煮物 すまし汁（玉ねぎ・人参）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 白身魚と白菜の煮物 さつま芋の煮物 汁物（玉ねぎ・人参）	１０倍かゆ 白身魚のペースト さつま芋のペースト
＜　離乳食の進めるポイント　＞ ①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。 ②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 （消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為） ③魚は白身魚（鱈やホキなど）→赤身魚（鮭・鯖など）→青魚（鯖・鰺など）へ移行する。 ④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。 ⑤牛乳は１歳以降から。（鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する場合がある） ⑥ハチミツは満１歳まで使わない。（ボツリヌス菌中毒症状を引き起こす可能性あり）		歯ぐきでかみつぶせるかたさ 味付けは薄味を心がける。 未満児の食事の切り方を小さくする 調理方法（揚げ物を煮物や焼き物へ）の変更	指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。 やわらかければさいの目の大きさ。 味付けは薄味を心がける。	フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。 みじん切りにした野菜はむせやすいので すりつぶすか、とろみをつける。 味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。	ペースト状～ジャム状・すりおろし状態 味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。 おやつはなし（ミルク） ＊分量については聞き取りながら進める

＜　離乳食献立表①　＞

作成日 2023/4/7（金）

5月

日	曜日	未満児食	＊完了期（ばくばく期）：歯ぐきで噛みつぶせるかたさ	＊後期（かみかみ期）：指でつまんでつぶせるかたさ	＊中期（もぐもぐ期）：舌でつぶせるかたさ	＊初期（ごっくん期）：なめらかなすりつぶし
対象者		（離乳食　終了）	（目安　生後　１２　～　１８ヶ月）	（目安　生後　９　～　１１ヶ月）	（目安　生後　７　～　８ヶ月）	（目安　生後　５　～　６ヶ月）
15	月	ごはん 鶏肉の味噌焼 ひじきとツナのそぼろ煮 かぼちゃのヨーグルトサラダ すまし汁（小松菜・玉ねぎ・人参）	軟飯（８０～１００ｇ） 鶏肉の味噌焼 ひじきとツナのそぼろ煮 かぼちゃとブロッコリーの和え物（マヨドレ　なし） すまし汁（小松菜・玉ねぎ・人参）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 鶏ささみの味噌煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁（小松菜・玉ねぎ・人参）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 鶏ささみの煮付 ブロッコリーの煮浸し 汁物（小松菜・玉ねぎ・人参）	１０倍かゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト
16	火	麦入りごはん サバの煮付 ほうれん草の和え物 きんぴらごぼう 味噌汁（豆腐・大根・わかめ）	軟飯（８０～１００ｇ） 白身魚の煮付（しょうが　なし） ほうれん草の和え物（キャベツ・人参） 人参きんぴら（ごぼう・ちくわ　なし） 味噌汁（豆腐・大根・わかめ）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 白身魚の煮付（しょうが　なし） ほうれん草の煮浸し（キャベツ・人参） 味噌汁（豆腐・大根・わかめ）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 白身魚の煮付（しょうが　なし） ほうれん草の煮浸し（キャベツ・人参） 汁物（豆腐・大根）	１０倍かゆ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト
17	水	ごはん 和風麻婆豆腐 ナムル じゃが芋の天ぷら フルーツ（オレンジ）	軟飯（８０～１００ｇ） 豆腐と野菜のそぼろ煮（玉ねぎ・人参）（しょうが・にら　なし） もやしの和え物（人参）（ごま・ごま油　なし） じゃが芋の煮物 すまし汁（小松菜・人参）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 豆腐と野菜の煮物（玉ねぎ・人参）（しょうが・にら　なし） じゃが芋の煮物 すまし汁（小松菜・人参）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 豆腐と野菜の煮物（玉ねぎ・人参）（しょうが・にら　なし） じゃが芋の煮物 汁物（小松菜・人参）	１０倍かゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト
18	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ アスパラガスとキャベツのサラダ ゆでブロッコリー 具だくさん味噌汁（さつま芋・小松菜・玉ねぎ・揚げ） デザート（野菜と果物のゼリー）	軟飯（８０～１００ｇ） 鶏肉の照焼 アスパラガスとキャベツの和え物（マヨドレ　なし） ブロッコリーの煮浸し 具だくさん味噌汁（さつま芋・小松菜・玉ねぎ・揚げ） デザート（野菜と果物のゼリー）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 鶏ささみの煮付 ブロッコリーの煮浸し（キャベツ・人参） 味噌汁（さつま芋・小松菜・玉ねぎ）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 鶏ささみの煮付 ブロッコリーの煮浸し（キャベツ・人参） 汁物（さつま芋・小松菜・玉ねぎ）	１０倍かゆ さつま芋のペースト 小松菜のペースト
19	金	麦入りごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 胡麻かぼちゃ 高野豆腐サラダ スープ（玉ねぎ・人参・ほうれん草・しめじ）	軟飯（８０～１００ｇ） 白身魚の味噌焼（マヨドレ　なし） かぼちゃの煮物（ごま　なし） 高野豆腐とツナの和え物（れんこん・酢・ごま油　なし） スープ（玉ねぎ・人参・ほうれん草・しめじ）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 白身魚の味噌煮 かぼちゃの煮物（ごま　なし） すまし汁（玉ねぎ・人参・ほうれん草）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物（ごま　なし） 汁物（玉ねぎ・人参・ほうれん草）	１０倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト
20	土	そぼろチャーハン 鶏ささみとチンゲン菜の中華和え 味噌汁（豆腐・人参・わかめ） フルーツ（バナナ）	そぼろチャーハン（ごま油　なし） 鶏ささみとチンゲン菜の和え物（酢・ごま油　なし） 味噌汁（豆腐・人参・わかめ）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 チンゲン菜の煮浸し すまし汁（白菜・人参）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 チンゲン菜の煮浸し 汁物（白菜・人参）	１０倍かゆ チンゲン菜のペースト 人参のペースト
＜　離乳食の進めるポイント　＞ ①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。 ②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 （消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為） ③魚は白身魚（鱈やホキなど）→赤身魚（鮭・鰤など）→青魚（鯖・鰺など）へ移行する。 ④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。 ⑤牛乳は１歳以降から。（鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する場合がある） ⑥ハチミツは満１歳まで使わない。（ボツリヌス菌中毒症状を引き起こす可能性あり）			歯ぐきでかみつぶせるかたさ 味付けは薄味を心がける。 未満児の食事の切り方を小さくする 調理方法（揚げ物を煮物や焼き物へ）の変更	指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。 やわらかければさいの目の大きさ。 味付けは薄味を心がける。	フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。 みじん切りにした野菜はむせやすいので すりつぶすか、とろみをつける。 味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。	ペースト状～ジャム状・すりおろし状態 味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。 おやつはなし（ミルク） ＊分量については聞き取りながら進める

＜　離乳食献立表①　＞

作成日 2023/4/7 (金)

5月

日	曜日	未満児食	＊完了期（ばくばく期）：歯ぐきで噛みつぶせるかたさ	＊後期（かみかみ期）：指でつまんでつぶせるかたさ	＊中期（もぐもぐ期）：舌でつぶせるかたさ	＊初期（ごっくん期）：なめらかなすりつぶし
対象者		（離乳食　終了）	（目安　生後　１２　～　１８ヶ月）	（目安　生後　９　～　１１ヶ月）	（目安　生後　７　～　８ヶ月）	（目安　生後　５　～　６ヶ月）
22	月	わかめごはん 中華オムレツ 元気っ子サラダ 中華スープ（ブロッコリー・人参・コーン） フルーツ（オレンジ）	軟飯（８０～１００ｇ） 豚肉と野菜の中華炒め（玉ねぎ・ピーマン）（卵　なし） ほうれん草の煮浸し（人参） キャベツとチーズのおかか和え（しらす干し・酢・ごま　なし） 中華スープ（ブロッコリー・人参・コーン）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮浸し（人参） すまし汁（ブロッコリー・人参）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮浸し（人参） 汁物（ブロッコリー・人参）	１０倍かゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト
23	火	ごはん 白身魚のトマトソース煮 粉ふき芋 ごぼうのごまサラダ スープ（玉ねぎ・ブロッコリー・人参）	軟飯（８０～１００ｇ） 白身魚のケチャップ煮（ウスターソース　なし） じゃが芋の煮物 きゅうりとコーンの和え物（マヨドレ・ごま　なし） スープ（玉ねぎ・ブロッコリー・人参）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 すまし汁（玉ねぎ・ブロッコリー・人参）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 汁（玉ねぎ・ブロッコリー・人参）	１０倍かゆ 白身魚のペースト じゃが芋ペースト
24	水	ごはん 油淋鶏 ほうれん草のおかか和え ビーフンソテー かき玉汁（卵・豆腐・わかめ）	軟飯（８０～１００ｇ） 鶏肉の漬焼 ほうれん草のおかか和え ビーフンソテー すまし汁（豆腐・わかめ）（卵　なし）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し（人参） すまし汁（豆腐・わかめ）（卵　なし）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し（人参） 汁物（豆腐・白菜）（卵　なし）	１０倍かゆ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト
25	木	ごはん 肉じゃが 厚揚げのオーロラソース 切干大根サラダ フルーツ（バナナ）	軟飯（８０～１００ｇ） 肉じゃが 厚揚げの煮物 切干大根のツナ和え（酢・ごま油　なし） すまし汁（玉ねぎ・人参）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 すまし汁（玉ねぎ・人参）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 汁物（玉ねぎ・人参）	１０倍かゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト
26	金	麦入りごはん サバの土佐焼 ひじきの煮物 小松菜の納豆和え 味噌汁（大根・人参・青ねぎ）	軟飯（８０～１００ｇ） 白身魚の土佐焼 ひじきの煮物 小松菜の納豆和え 味噌汁（大根・人参・青ねぎ）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し（白菜） 味噌汁（大根・人参）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し（白菜） 汁物（大根・人参）	１０倍かゆ 白身魚のペースト 小松菜のペースト
27	土	焼そば ツナとブロッコリーのサラダ さつま芋の天ぷら	和風焼そば（お好み焼きソース　なし） ブロッコリーとツナの和え物 （キャベツ・人参・コーン）（マヨドレ　なし） 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し（キャベツ・人参） 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し（キャベツ・人参） 汁物（さつま芋・玉ねぎ）	１０倍かゆ さつま芋のペースト ブロッコリーのペースト
＜　離乳食の進めるポイント　＞ ①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。 ②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 （消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為） ③魚は白身魚（鱈やホキなど）→赤身魚（鮭・鯖など）→青魚（鯖・鰺など）へ移行する。 ④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。 ⑤牛乳は１歳以降から。（鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する場合がある） ⑥ハチミツは満１歳まで使わない。（ボツリヌス菌中毒症状を引き起こす可能性あり）			歯ぐきでかみつぶせるかたさ 味付けは薄味を心がける。 未満児の食事の切り方を小さくする 調理方法（揚げ物を煮物や焼き物へ）の変更	指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。 やわらかければさいの目の大きさ。 味付けは薄味を心がける。	フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。 みじん切りにした野菜はむせやすいので すりつぶすか、とろみをつける。 味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。	ペースト状～ジャム状・すりおろし状態 味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。 おやつはなし（ミルク） ＊分量については聞き取りながら進める

＜　離乳食献立表①　＞

作成日 2023/4/7 (金)

5月

日	曜日	未満児食	＊完了期（ばくばく期）：歯ぐきで噛みつぶせるかたさ	＊後期（かみかみ期）：指でつまんでつぶせるかたさ	＊中期（もぐもぐ期）：舌でつぶせるかたさ	＊初期（ごっくん期）：なめらかなすりつぶし
対象者		（離乳食　終了）	（目安　生後　１２　～　１８ヶ月）	（目安　生後　９　～　１１ヶ月）	（目安　生後　７　～　８ヶ月）	（目安　生後　５　～　６ヶ月）
29	月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース スパゲティーソテー ひじきサラダ スープ（じゃが芋・玉ねぎ・人参・ブロッコリー）	軟飯（８０～１００ｇ） チキンチャップ スパゲティーソテー ひじきの和え物（ごぼう・マヨドレ　なし） スープ（じゃが芋・玉ねぎ・人参・ブロッコリー）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し（人参） すまし汁（じゃが芋・玉ねぎ・人参・ブロッコリー）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し（人参） 汁物（じゃが芋・玉ねぎ・人参・ブロッコリー）	１０倍かゆ じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト
30	火	麦入りごはん アジのカレー風味揚げ 小松菜の和え物 大根と厚揚げの煮物 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ）	軟飯（８０～１００ｇ） 白身魚の漬焼（しょうが　なし） 小松菜の和え物 大根と厚揚げの煮物 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 白身魚の煮付（しょうが　なし） 小松菜の煮浸し 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ）	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 白身魚の煮付（しょうが　なし） 小松菜の煮浸し 汁物（かぼちゃ・玉ねぎ）	１０倍かゆ 白身魚のペースト 小松菜のペースト
31	水	ごはん 豚肉のおかか炒め 蒸さつま芋 チーズとお豆のサラダ すまし汁（麩・ほうれん草・しめじ）	軟飯（８０～１００ｇ） 豚肉のおかか炒め 蒸さつま芋 チーズとお豆の和え物（マヨドレ　なし） すまし汁（麩・ほうれん草・しめじ）	５倍かゆ（７０～９０ｇ） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物	７倍かゆ（５０～８０ｇ） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物	１０倍かゆ さつま芋のペースト ほうれん草のペースト
＜　離乳食の進めるポイント　＞ ①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。 ②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 （消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為） ③魚は白身魚（鱈やホキなど）→赤身魚（鮭・鯖など）→青魚（鯖・鰺など）へ移行する。 ④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。 ⑤牛乳は１歳以降から。（鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する場合がある） ⑥ハチミツは満１歳まで使わない。（ボツリヌス菌中毒症状を引き起こす可能性あり）		歯ぐきでかみつぶせるかたさ 味付けは薄味を心がける。 未満児の食事の切り方を小さくする 調理方法（揚げ物を煮物や焼き物へ）の変更	指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。 やわらかければさいの目の大きさ。 味付けは薄味を心がける。	フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。 みじん切りにした野菜はむせやすいので すりつぶすか、とろみをつける。 味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。	ペースト状～ジャム状・すりおろし状態 味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。 おやつはなし（ミルク） ＊分量については聞き取りながら進める	